

*Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putra SMKN 1 Surabaya***ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRA
SMK NEGERI 1 SURABAYA****MIFTAHUL HUDA**

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

mhuda456@gmail.com**ANDUN SUDIJANDOKO, M.Kes**andunsudijandoko@unesa.ac.id**Abstrak**

Futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kondisi fisik yang bagus, dan kerjasama antar pemain.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik tim futsal putra di SMKN 1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk dianalisis dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 16-18 tahun yang tergabung dalam tim futsal dengan jumlah 15 siswa. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 15 sampel yang diambil dengan menggunakan penelitian populasi. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur daya tahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan siswa yang dilakukan 1 kali pertemuan.

Kesimpulan dari Hasil Penelitian : (1) Kecepatan siswa dengan rata-rata sebesar 4,2 detik masuk dalam kategori sedang. Persentase masuk dalam kategori baik: (80%), (2) Kelincahan siswa dengan rata-rata sebesar 15,91 detik masuk dalam kategori kurang. Persentase masuk dalam kategori kurang: (93%), (3) Kekuatan otot tungkai siswa dengan rata-rata sebesar 44,6 kg masuk dalam kategori sedang. Persentase masuk dalam kategori sedang: (20%), (4) Daya tahan siswa dengan rata-rata sebesar 38,5 masuk dalam kategori sedang. Persentase masuk dalam kategori sedang: (40%)

Jadi dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tim futsal putra SMK Negeri 1 Surabaya memiliki kondisi fisik yang sedang, karena rata-rata kondisi fisik tim futsal putra SMK Negeri 1 Surabaya masuk dalam kategori sedang. Sehingga harus diperlukan latihan yang intensif agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Futsal**Abstract**

Futsal forms a player to always be ready to receive and pass the ball quickly in the opponent's pressure, with a narrow field, this game requires high ball possession techniques, good physical condition, and cooperation among players.

The purpose of this research is to know the physical condition of boys futsal team at SMKN 1 Surabaya. This research is quantitative research and the data obtained would be analyzed using quantitative descriptive approach method. Population in this research were 15 students of age 16-18 years old who join futsal team. The samples for the study were 15 samples taken from the subject of the research. This study used several instruments to measure durability, speed, leg muscle strength and agility of students who conducted in 1 meeting.

The results showed that (1) student speed with an average of 4,2 seconds belongs to the medium category. Percentage of entry in the good category: (80%), (2) Student agility with an average of 15.91 seconds falls into the category less. Percentage of entry in the category of less: (93%), (3) Student muscle strength with an average of 44.6 kg belongs to the medium category. Percentage of entry in the moderate category: (20%), (4) Student endurance with average of 38.5 falls in to medium category. Percentage of entry in moderate category: (40%).

From the results of this study, it can be concluded that boys futsal team of SMKN 1 Surabaya has a average medium physical condition because the average physical condition of boys futsal team at SMKN 1 Surabaya entered in the category of medium. It suggests to increase the need of intensive training to get better results.

Keywords: Physical Condition, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat otot sekaligus memelihara kesehatan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Untuk menunjang prestasi itu sendiri seluruh cabang olahraga pasti membutuhkan kondisi fisik yang baik khususnya dalam penelitian ini yaitu cabang olahraga futsal.

Futsal adalah jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan dengan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim (Asriady, 2014:1).

Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga. Khususnya para atlet mereka harus benar-benar giat berlatih dan menjaga kondisi fisiknya sebelum dan sesudah bertanding sehingga pada saat bertanding mereka mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan pada saat berlatih.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing cabang olahraga adalah sama, yang berarti untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang optimal dalam usahanya.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah SMKN 1 Surabaya pada tanggal 8 dan 15 bulan oktober sewaktu mendampingi pertandingan peneliti banyak mengamati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih memiliki banyak kekurangan dalam kondisi fisiknya jika dalam satu hari bermain hingga 2 sampai 3 kali dan berkurangnya fokus bermain jika sudah menghadapi babak kedua. Meskipun telah mencapai prestasi di ajang futsal antar pelajar SMA sederajat se Kota Surabaya antara lain juara 3 dalam kompetisi *Seven Soccer Cup* dan Futsal Songo (kompetisi yang diadakan oleh SMAN 7 dan SMAN 9 Surabaya). Tidak banyak yang harus dirubah dalam sistem

permainannya tetapi yang harus diperhatikan yaitu tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Surabaya masih dalam taraf kurang. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk meneliti tentang "Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putra SMK Negeri 1 Surabaya".

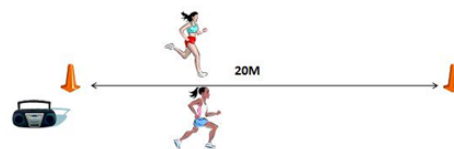
METODE

Sesuai dengan permasalahan, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif untuk dianalisis dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif, yang berasal dari kumpulan informasi mengenai status suatu gejala yang ada. Jadi penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Arikunto, 2010:234).

Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan dengan teknik tes (Arikunto, 2010:197).

1. Daya Tahan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*)

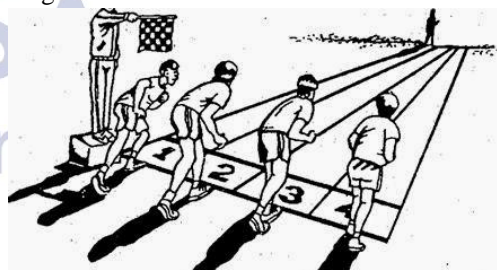
Tes ini bertujuan untuk mengukur VO_{2max} atau penyerapan oksigen maksimal seorang siswa. Manfaat dari tes MFT adalah sebagai bahan tolak ukur daya tahan penyerapan oksigen maksimal setiap siswa ekstrakurikuler futsal putra SMKN 1 Surabaya.



Gambar Tes MFT

2. Kecepatan dengan menggunakan tes akselerasi 30 meter

Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa.

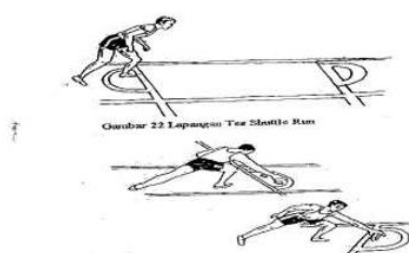


Gambar Tes Lari 30 meter

(Sumber: Kemendiknas 2010)

3. Kelincahan dengan menggunakan tes *Shuttle Run*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan pada saat lari. Manfaat dari tes *Shuttle Run* adalah sebagai bahan tolak ukur kelincahan pada saat lari siswa SMKN 1 Surabaya yang tergabung dalam tim futsal.



Gambar Tes Shuttle Run

Sumber : Eri Pratiknyo (2009:84)

4. Kekuatan Otot Tungkai dengan menggunakan Tes Leg Dynamometer

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot tungkai tim futsal siswa SMKN 1 Surabaya.



Gambar Tes Leg Dynamometer

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari masing-masing tes akan dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Kecepatan

Tabel Hasil Tes Kecepatan

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Kurang Sekali	-	-
2	Kurang	-	-
3	Sedang	2	13%
4	Baik	12	80%
5	Baik Sekali	1	7%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 1 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 7% tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Sebanyak 12 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 80% tergolong dalam kategori “Baik”.
- Sebanyak 2 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 13% tergolong dalam kategori “Sedang”.

2. Kelincahan

Tabel Hasil tes Kelincahan

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Kurang Sekali	1	7%
2	Kurang	14	93%
3	Sedang	-	-
4	Baik	-	-
5	Baik Sekali	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 1 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 7% tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.
- Sebanyak 14 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 93% tergolong dalam kategori “Baik”.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Tabel Hasil Tes Kekuatan

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Kurang Sekali	-	-
2	Kurang	3	20%
3	Sedang	3	20%
4	Baik	7	47%
5	Baik Sekali	2	13%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 2 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 13% tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Sebanyak 7 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 47% tergolong dalam kategori “Baik”.
- Sebanyak 3 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Sedang”.
- Sebanyak 3 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Kurang”.

4. Daya Tahan

Tabel Hasil Tes Daya Tahan

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Kurang Sekali	-	-
2	Kurang	3	20%
3	Sedang	6	40%
4	Baik	6	40%

5	Baik Sekali	-	-
---	-------------	---	---

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 3 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Sebanyak 6 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 40% tergolong dalam kategori “Sedang”.
- Sebanyak 6 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya dengan presentase 40% tergolong dalam kategori “Baik”.

Adapun deskripsi hasil tes komponen kondisi fisik tim futsal putra SMKN 1 Surabaya hasil perhitungan rata-rata, dan presentase kategori dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Rata-rata Kondisi Fisik

Rata rata			
Kecepatan	Kelincahan	Kekuatan	Daya Tahan
4,2 s	15,91 s	44,6 kg	38,5

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 15 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya mempunyai rata-rata kecepatan sebesar 4,2 s tergolong dalam kategori “Baik”.
- Sebanyak 15 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya mempunyai rata-rata kelincahan sebesar 15,91 s tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Sebanyak 15 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya mempunyai rata-rata kekuatan sebesar 44,6 kg tergolong dalam kategori “Sedang”.
- Sebanyak 15 siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya mempunyai rata-rata daya tahan sebesar 38,5 s tergolong dalam kategori “Sedang”.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan di BAB IV maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik tim futsal putra SMK Negeri 1 Surabaya yang meliputi kecepatan masuk dalam kategori “baik”, kelincahan masuk dalam kategori “kurang”, kekuatan masuk dalam kategori “sedang”, daya tahan masuk dalam kategori “sedang”.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik tim futsal putra SMK Negeri 1 Surabaya masuk dalam kategori “sedang”.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu:

- Sesuai hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil yaitu fisik para siswa tim futsal putra SMKN 1 Surabaya sedang maka diharapkan pemain dapat dengan kesadaran diri menambah latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama di daya tahan atau VO2Max sehingga pada saat ada *event* atau turnamen futsal pemain dapat menunjukkan penampilan yang mksimal pada saat di lapangan.
- Peran pelatih juga saat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi yang akan dicapai maka diperlukan program latihan kondisi fisik yang terstruktur.
- Untuk pelatih diperlukan tambahan program latihan yang biasanya 2 kali seminggu menjadi 5 kali seminggu khususnya dalam kategori kelincahan sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet menjadi lebih baik. Misalnya pembagian program latihan yang mengerucut dengan pembagian 4 minggu menggunakan perbandingan rasio 3:2 2 minggu selanjutnya dengan rasio 2:1 hingga 1:1 (latihan : istirahat).
- Pada penelitian ini masih banyak yang perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih dalam melakukan pengembangan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Muhamad. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Muhamad. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asriady, Muhammad. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Askara
- Cooper, Kenneth H. (2004). *Precision Heart Rate Training: For Maximum Fitness and Performance*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc
- Eri Pratiknyo D.K. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- FIFA. 2012. *Laws Of The Game*. American: Human Kinetics.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.
- Kemendiknas. 2010. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional*

- Tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk Usia 16-19 Tahun.* Jakarta
- Kemenpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.* Jakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Be Champion.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa Unity Press.
- Martini, 2005. *Prosedur dan Prinsip - Prinsip Statistik.* UNESA University Press.
- Rohman, Slamet. 2013. Jurnal 2013. *Minat Siswi Sma Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal.* (diunduh) 6 September 2017 Pukul 10.07.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya.* Surabaya: Unesa University Press.
- Wahyuno, Dani. 2014. *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.* (diunduh) 28 Agustus 2017 pukul 12.47.
- Zulfitri, Rizki. 2012. *Bleep Test.* (diunduh) 10 Februari 2018 pukul 10.20. <http://rizkizulfitri-kiena.blogspot.com/2012/10/bleep-test.html>

